Ogólnego zbioru № 191. Warszawa, 11 Marca 1914 r. Roku dziewiątego № 5.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi. Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym w przedpłacie, wysyła się za zaliczeniem pocztowem zeszyt niniejszy lub następny.

Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki,
Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.
Ogłoszenia — na okładce barwnej.

Przedpłatnicy nowi otrzymać mogą zeszyty z początkiem „Ćwiczenia dla niewyćwiczonych“ za nadesłaniem do redakcji kop. 66.

Redakcya „**Ruchu**“ udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi“ wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów** — t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Rok IX. Warszawa, 11 marca 1914 r. № 5 (191).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała.

„Przegląd krytyczny nowszych systemów gimnastycznych".

Jednym ze środków szerzenia racyonalnych zasad kształcenia cielesnego jest przenikanie do szerokich kół społeczeństwa zdrowego na te zasady poglądu, a do tego przyczynić się może gruntowne oświetlanie istniejących w tej mierze punktów spornych, które, wywołując pozorne różnice w pojmowaniu sprawy, stwarzają rzekomo odrębne systemy, w najlepszym zaś razie prowadzą do nieporozumień.

W mniemaniu, że żywe słowo specyalisty może w tej mierze wpływ wywrzeć dodatni, zamierzamy w najbliższym czasie dać czytelnikom swym miejscowym i wogóle mieszkańcom Warszawy sposobność do usłyszenia interesującego wykładu. W tym celu, staraniem redakcyi „Ruchu", urządzony zostanie w dniu 5 kwietnia r. b. odczyt publiczny jednego ze współpracowników naszego pisma Dra Eugeniusza Piaseckiego na temat wymieniony w nagłówkn niniejszego.

Odczyt dra Piaseckiego, który jest docentem hygieny szkolnej na wszechnicy lwowskiej tudzież inspektoorem gimnastycznym szkół średnich Galicyi wschodniej, wreszcie wytrawnym znawcą racyonalnej kultury cielesnej i zarazem gorliwym jej rzecznikiem zgromadzi niewątpliwie wszystkich, którzy dbają o rozwój cielesny obecnego i przyszłych pokoleń.

Odczyt odbędzie się w sali Muzeum Przemysłu i Rolnictwa (Krakowskie Przedmieście 66) o godz. 5, w.

Bilety po kop. 30, 50 i 75 zamawiać lub nabywać można zawczasu w Redakcyi „Ruchu" (Wielka 31 m. 8.), albo w kancelaryi szkoły gimnastyki szwedzkiej i masażu H. Pr. Kuczalskiej (Nowogrodzka 6a).

Głos a kształcenie ciała.

Jeżeli krtań uważać chcemy jako narząd głosowy, to w wydawaniu głosu udział biorą cztery czynniki: mieszek (płuca), piszczałka (tchawica), (*jako motor* płuca z tchawicą i przeponą), stroik drgający albo struny głosowe, jako głośnia, narząd główny tj. części krtani, w której umieszczone struny głosowe i wreszcie rożek słuchowy, jama ustna i nosowa, jako, rezonatory.

Czy będzie mowa o krzyku, dźwięku czy mowie, możemy wpływać na nie drogą odpowiedniego kształcenia cielesnego, więcej atoli na dźwięki poszczególne, aniżeli na mowę, najwięcej zaś na krzyk — a zawsze w ten sposób, że wzmacniać będziemy mieszek tj. płuca, skracać lub wydłużać piszczałkę tj. tchawicę, wzmacniać i przystosowywać drgania strun, oraz zmieniać kształt i objętość rożka sluchowego.

Po wszystkie czasy uważano, że krzyk wykazuje siłę płuc dosadniej, aniżeli jakikolwiek inny sposób głosowy; ponieważ zaś rozwój płuc idzie zawsze w parze z rozwojem klatki piersiowej, jej mięśni, więzów, stawów, oraz przepony, pełnia krzyku uważaną była zawsze za stanowczą cechę siły. Wiadomo, że wojownicy greccy usiłowali właśnie w ten sposób przerazić swych przeciwników; po śmierci swego przyjaciela Patrakla, Achiles wyszedł uzbrojony z namiotu i głosem swym wywołał postrach w obozie trojańskim; pod murami Ilionu był też słynny Stentor, którego imię stało się synonimem groźnego głosu. Przytaczają też, że niejaki Du Guesclin, będący jednym z najsilniejszych synów Francyi, posiadał niezwykłej mocy głos a raczej śmiech, co jest jeszcze szczególniejszem. W swych *Deux favorites* opowiada E. Gonzalès o angliku Tom Burdett, który pomimo swych sześciu stóp wysokości, potężnego tułowia i zaprawienia w walce (był bowiem skór zdzieraczem), wprost stracił przytomność z przerażenia, słysząc nagły wybuch śmiechu potężnego, niby grzmot piorunu; był to śmiech Du Guesclin'a. W ostatnich czasach zaszło coś podobnego w Lille, gdzie podczas zapasów siłackich Kara Osmana z Jussufem, ostatni, w złości pokonanego, krzyknął tak silnie, że obecni nie mogli się dać przekonać, iż to nie był głos dzikiego zwierzęcia.

Mowa uwydatnia również, aczkolwiek mniej dokładnie, siłę płuc. Kto słyszy poraz pierwszy mieszkańca gór lub okolic nadmorskich, nawołującego zwierzęta domowe, uderzony zostaje siłą i wyrazistością jego dźwięków w porównaniu z głosem mieszkańca miasta lub miejsc nizinnych wogóle.

Kiedy w roku 1900 podczas wystawy paryskiej, poddano oględzinom komisyi hygieny i sportów słynnego gimnastyka i atletę Eugeniusza Sandow'a i dopuszczono go do wyjaśnienia zasad swego systemu, ktoś, zapytany, co go najbardziej uderza

u tego siłacza, odrzekł: Przedewszystkiem głos. Sandow rzeczywiście odznacza się głosem silnym i pełnym.

Siła mięśni klatki piersiowej najmniej wyraźnie uwydatnia się w śpiewie i uważają to za argument poważny ci, co nie uznają doniosłości kształcenia cielesnego na należyte wydawanie głosu i chętnie przytaczają, że jednak głosem pięknym i subtelnym odznaczają się osobniki słabowite nawet gruźlicze.

Należy zaznaczyć, że wydawanie dźwięku jest całkiem różne w śpiewie a w mowie, a nadewszystko w krzyku; napiąwszy raz struny głosowe, śpiewak reguluje dopływ do nich powietrza z płuc, ażeby w ten sposób osiągnąć dźwięk trwały i prawidłowy tj. bez drgania, przyczem nader niewiele opuszcza klatkę piersiową. Dość jest przyjrzeć się dobremu śpiewakowi, ażeby pojąć jak małego ruchu — prawie bezruchu — ścian brzusznych potrzeba do wydania właśnie głosu długiego i dość mocnego. Nie idzie zatem, że lekceważyć należy siłę wydechu, lecz że jest tu ona mniejszego znaczenia, aniżeli przy innych postaciach wydawania głosu tj. mowie, krzyku, śmiechu i tp.

Zupełnie tak samo, jak siłę mięśni osiąga się drogą ćwiczenia szczególnie z oporem, i siłę głosu wzmagamy za pomocą krzyku. Rozwijamy przy nim nietylko pomocnicze mięśnie wydechowe, nietylko mięśnie krtani — z których szczególnej wagi są dwa: jeden stanowiący oś strun głosowych i drugi jako ich główny ściągacz — lecz również więzy elastyczne tarczowonalewkowe (thyxeoarytaenoideus) oraz włókna mięśniowe tchawicy i oskrzeli. Krzyk stosowany też był w ćwiczeniach doskonałych Gargantui, o którym twierdzi Rabelais, że „Krzyczał jak sto djabłów, ćwicząc klatkę piersiową i płuca, a raz nawet wołał Eudemoresa na przestrzeni pomiędzy bramą św. Wiktora a Manmartre“. Żałować należy, że nie dochowało się ćwiczenie w grze powietrzem otwartem; możnaby przynajmniej ćwiczyć się w dawaniu rozkazów na odległość, jak to czynią wojskowi.

Śpiew, racyonalnie prowadzony, będąc doskonałą gimnastyką dróg oddechowych, wywiera wysoce dodatni wpływ na cały ustrój rozwija klatkę piersiową, chroni od chorób płucnych, rozwija narząd krążenia, pobudza narząd trawienia, powoduje żywszą przemianę materyi, rozwija słuch.

Przy ćwiczeniach kształcenia ciała możnaby poprzestać na ćwiczeniu w metodycznem wydawaniu głosu; kształcenie wymowy należeć powinno do nauczania szkolnego, polegając na ćwiczeniu w czytaniu i wypowiadaniu rozmaitych ustępów, a to nietylko dla wzmocnienia głosu, lecz również dla wyrobienia wyrazistości i „odcieni, tworzących — według Helmholza — harmonijne uzupełnie dźwięku głównego“. Przesadzał może Zenon, wymagając, by głos był *szczytem piękna*, lecz niewątpliwie stanowi on jedną z najwybitniejszych jego postaci. Jest on zawsze pełen powabu, szczególnie u kobiety. Rousseau nie mógł słuchać bez wzruszenia pięknego głosu dziewczęcia. Wiadomo przecie jak wielkim bywa wogóle wpływ głosu kobiecego i jaką rozkosz sprawia słuchanie, gdy czytają pięknie i umiejętnie.

Chociaż kształcenie głosu odbywa się do pewnego stopnia w nauczaniu umysłowem, to jednak powinno się dbać bezpośrednio o należyty rozwój narządów, które głos wydają; a więc o rozwój klatki piersiowej, wyrobienie jej ruchów zupełniejszych, uregulować działalność jej części górnej przez silne mięśnie piersiowe oraz wywołać należyte ruchy przepony przez odpowiednie ćwiczenia jej i mięśni brzusznych. Ostatnie dwa rodzaje mięśni są przeciwnicze, przez rozwijanie więc jednych wzmacniamy i drugie. Wreszcie dbać należy o przedłużenie tchawicy przez wydłużenie odpowiednie szyi i inne jej ruchy bez zadzierania atoli brody oraz przez stosowanie tzw. chodu gladyatora. Rożek słuchowy rozszerzyć i rozwierać należycie możemy przez odpowiednie ćwiczenia żuchwy i gardła, wreszcie struny głosowe wzmocnić zdołamy przez ćwiczenia przedniej części szyi z oporem rąk. Jednak wszystko to — wskutek pewnej zawiłości — przechodzi zakres gimnastyki zmysłowej i dlatego musi być z niej wyłączone.

Kiedy ci, co poświęcają się śpiewowi, a więc śpiewacy zawodowi, nauczyciele śpiewu — przekonają się, ile zawdzięczać mogą pod tym względem racyonalnej kulturze ciała; kiedy uważać ćwiczenia jej zaczną za podstawę kształcenia swego głosu, niewątpliwie zyskają podstawę do rzeczywistego umuzykalnienia. Najznamienniejszym dowodem wartości kształcenia ciała dla należytego rozwoju głosu są owe próby włączania ćwiczeń gimnastycznych do nauczania śpiewu i muzyki, jak to widzimy w gimnastyce eurytmicznej i tzw. gimnastyce rytmicznej. Nie o gimnastykę tam chodzi, jako środek kształcenia ciała zapomocą tych metod, ale raczej o skuteczniejsze rozwinięcie poczucia muzykalnego przez stosowanie ćwiczeń gimnastycznych. Rzeczy nie zmienia ta nawet okoliczność, że ćwiczenia rzeczone jak każde ćwiczenie ruchowe — wpływ wywierać muszą dodadatni na ogólny stan ustroju: nie oparte na odrębnych podstawach gimnastyki, nie liczące się z całokształtem wymagań fizyologicznych, ani z potrzebami danego osobnika, nie mogą mieć one przecie znaczenia decydującego w kształceniu ogólnem ciała. Zupełnie w podobny sposób wpływać mogą łakocie na wyrobienie smaku, ale nigdy nie zastąpią pokarmów, wskazanych przez zasady chemii odżywiania i dyetetyki. *B. Skarski.*

SZKOŁY WAKACYJNE.

Jeden z najciekawszych pomysłów w zakresie szkolnictwa amerykańskiego stanowią bezwątpienia tzw. szkoły wakacyjne, które mając początkowo na celu częściowe zajęcie dziatwy nauką dodatkową i okolicznościową, przyczyniły się niemało do do-

kładniejszego wniknięcia w metodę nauczania i wpływ znaczny wywarły na zmianę metod tych wogóle.

Według ostatnich danych szkoły wakacyjne znajdują się dzisiaj w 200 miejscowościach Ameryki Północnej, gdy pierwsza powstała dopiero w r. 1885. Rzecz charakterystyczna, że szkoły te—nie będąc obowiązkowemi — cieszą się niezmiernem powodzeniem wśród mieszkańców, dziatwa zaś uczęszcza do nich nader gorliwie i nie wykazuje zmęczenia ani niezadowolenia, chociaż nauka prowadzona jest niekiedy w warunkach, któreby kiedy indziej uważano za nieodpowiednie, jak np. przy 37,7° Cels; zdarza się nawet, że dzieci domagają się powiększenia liczby godzin nauki.

Wobec powodzenia szkół wakacyjnych, zaczęto w Ameryce, prowadzić też szkoły całoroczne, a lubo próba ma zaledwie parę lat za sobą, jednak przypuszczać należy, że myśl ta ma przyszłość przed sobą. Okazuje się, że przy odpowiednim rozkładzie godzin i zajęć szkolnych oraz przy uwzględnianiu odpowiedniem strony wychowania cielesnego kurs nauk w szkołach całorocznych przejść można znacznie krócej bez żadnych złych następstw w stanie zdrowia i ogólnym rozwoju wychowawczym.

Prowadzenie szkół całoroczne możliwem się stanie przy zupełnem porzuceniu dotychczasowych sposobów nauczania, obliczonych na wkuwanie w głowy młodociane mnóstwa wiadomości o rozmaitym składzie i ładzie, albo też zgoła bez składu i ładu żadnego.

O ile dotąd wnosić można to: 1) umiarkowana praca szkolna w porze letniej, nawet upalnej, bynajmniej dziatwie nie szkodzi, 2) dziatwa w szkołach rzeczonych pracuje z zapałem i gorliwie, 3) doświadczenie miesięcy wakacyjnych wpływa na zmianę nauczania w ciągu roku, czyniąc je więcej praktycznem i interesującem.

Wyniki nauczania wakacyjnego, przy którem liczono się więcej z indywidualnością dziatwy, aniżeli to ma miejsce w ciągu zwykłego roku szkolnego, dowodzą niezbicie, jak doniosłe ma w nauczaniu znaczenie liczenie się z indywidualnością wychowanków, tudzież zabieganie by nauka oparła się na pierwiastku zainteresowania z zupełnem bodaj usunięciem musu. Rzecz oczywista, że surowej rewizyi uledz muszą same programy wykładów szkolnych i materyał nauczania z koniecznem usunięciem tego wszystkiego, co zbyteczny w nauczaniu i życiu stanowi balast. Słusznie bardzo wypowiada się w tej sprawie jeden z wychowawców pracujących w takiej szkole całorocznej:

„Gdyby zaniechać ładowania pamięci dziecka mnóstwem wiadomości zbędnych i niepożytecznych, to wówczas zaoszczędzić można nadzwyczaj dużo czasu. Arytmetyka np. stanowi nader ważną pomoc życiową po wyjściu ze szkoły i uczniowie powinni umieć radzić sobie z najrozmaitszemi zestawieniami liczbowemi, rozwiązując zadania praktyczne, ale należałoby usunąć z zakresu arytmetyki szkolnej wszelkie nadzwyczajności, dotyczące obliczeń zawiłych i tajemnic życia handlowego, które podawane na tem stopniu nauczania, bynajmniej nie przyczyniają

się do rozwinięcia umysłowości dziecka, lecz raczej ją zaciemniają".

Wracając do szkół wakacyjnych wspomnieć należy, że nauka w nich odbywa się przeważnie pięć razy na tydzień, niekiedy zaś ogranicza się do przedmiotu większego zainteresowania, albo też do pracy ręcznej.

Urządzenie szkół wakacyjnych wymaga znacznych wydatków, które bywają pokryte bądź przez osobne komitety szkolne, bądź przez instytucye publiczne, albo też osoby prywatne.

Sprawa szkół wakacyjnych powinna i u nas czynniki wychowawcze skłonić do sprawdzenia zasad wedle których urządzane są wakacye i wogóle określane jest trwanie roku szkolnego. System obecny, przy którym z jednej strony przedłużane są do niemożliwości wakacye, z drugiej zaś zachodzi przeciążenie w ciągu roku szkolnego i niemożność zadość uczynienia najprostszym wymaganiom wychowania cielesnego, nie powinien być tolerowany, jeżeli szkoła nasza nie ma pozostać stekiem niedorzeczności stosowanych dla celów zgoła ubocznych.

A. Żurski.

Z czasopism obcych.

La Culture physique, X, 206: *L'Accroisement de la stature* (Anna de Laumé) *La Théorie des Sports, La respiration dans les Sports* (Dr. Bellin du Coteau), *Le medecin de l'avenir* (dr. Paul Ravel), *Les bains et les thermes dans l'antiquité, Le Sommeil en plein air, Un homme qui peut se grandir, La Santé et la Grace des Mouvements*; *Comment meurent nos Sociétés de Gymnastique* (Albert Surier), *Faut-il créer des athlètes?* (Lieuten. Brulé), *Le végétarisme et la Classe anorière* (I. Pugol), *Faut—il dormie les fenêtres ouvertes* (dr. V. Arnulphy), *Comment devenir grand?* (Anna de Laumé).

Hygie, VII, 69-75: *Congrès intern. de l'Education physique, demonstrations pratiques au Velodrome d'hiver* (dr. J. Schnel), *Que faut-il manger? Le végétarisme et la vie intellectuelle et morale* (J. M.) *L'Art de vivr longtemps* (J. M.), *Le Coté économique du végétarisme* (Domela Nieuvenhuis), *La mastication, son uti pour e'id individu et pour l'espéce* (Romedange), *Le végétarisme est une étape* (dr. Montenuis).

Journal de la Santé, XXX, 1527-1533: *Impossibilité de l'Educ. physique dans nos écoles* (dr. Lucile), *Les meilleurs méthodes pour devellopper la poitrine* (dr. Lucile). *Gymnastique et Culture physique utiles à la pean et à ses maladies* (dr. Fourchon), *Guérir en traitant le nez* (dr. Fourchon); 1538-1539: *Répercussion de l'aviation sur la santé; Une croisade contre le pain blanc* (Dr. O. Sully). *L'hydrothérapie à domicille* (Dr. François),

La Gymnastique scolaire, XXXVI, 8-12: *Les exercices physique et la fraicheur intellectuelle, L'energie, L'idéal artistique dans l'Educ. physique, Les leçons d'un congrés* (suite), *Sur le travail manuel à l'Ecole primaire (X), Influence morale des exercices et Les jeux collectifs* (prof. L. Dedet), *Sur la preparation des jeunes maitres et maitresse aux examens de gymnastique* (A. Fosséprez), *L'education physique dans les écoles en Russie.* XXXVII 1-2: *Besoin et habitudes de l'effort* (Dr. Georges Demeny). *Dèveloppement harmonique du corps. Formation des séries d'exercices* (P. Cooreman), *Maniement educatif des appareils par les élèves,*

La Jeunesse, I, 1: *Chronique sportive: Keysèr et Bouin,*" *Les éclaireurs français.*

L'Echo des Gymnastes, II, 1—2: *Costume de Fête* (M. B.) *Préparation militaire.*

Annales de Médecine physique, XI, 3: *La Cure héliomarine* (dr. Wettendorf), *Technique de l'Education de la Fonction respiratoire* (Dr. Gommaerts), *Les demonstrations pratiques au Congrés intern. de l'Educ. physique* (dr. Fons de Vooght), *IV Congrés intern. de Physiotherapie* (dr. Günzburg), *Comité olymp. intern. et Congrès intern. de psychologie et de physiologie sportives. Effets et indications des divers bains de lumière* (Dr. I. Gunzburg), *Ossification étendue des muscles du mollet avec double fracture du tendon d'Achille* (dr. Klynnes)

Paris medical *1913, avril*: *La méthode d'Abbos ou le traitement des vieilles scolioses* (Calot & Privat), X-bre: *Traitement de l'ané mie des orhumati sants par le demi bains d'air chaud ou de lumière* (Dr. Dausset); XI-bre: *La gymnastique guérit beaucoup de pieds plats* (Carle Roederer).

Repertoire de médecine internationale, 1913 Août; *Massage du Coeur* (Wiede), IX-bre: *La massage methodique dans la scoliose* (P. Kouindjy); XI-bre: *Les appications de la gymnastique respiratoire* (G. Rosenthal).

ZEWSZĄD.

Dziesięcioro sokolskie zamieszcza E. Čihař w czas. *Věstnik župy Jeronymowy.* Wskazania te w skróceniu są następujące:

1. Zasadom sokolskim wierz!
2. Żyj po sokolsku!
3. Sokołem bądź wszędzie!
4. Wzmacniaj ciało i ducha!
5. Bądź dla wszystkich bratem!
6. Przyjaźni nie nadużywaj!
7. Bądź odważnym!
8. Nie leń się!
9. Nie ustępuj!
10. Wytrwaj mężnie na stanowisku!

Boiska do gier ruchowych w Stanach Zjednoczonych szybko się mnożą: kiedy w r. 1906 istniały tylko w 24 miastach, to w lat 6 później liczba ta wzrosła do 533, a z tego w 285 miastach pracowało 5320 przewodników na 2094 boiskach; a nadto odbywały się gry ruchowe wieczorem w 75 miastach. Ostatnio sprawę boisk ujęła w swe ręce nowojorska „szkoła wykształconych robotników", poruczając G. Ch. Johnsonowi głównemu kierownikowi gier z Pittsburga prowadzenie kursu dla przygotowania przewodników. Program kursu obejmuje: znaczenie gier ruchowych pod wzg. biologicznym, fizyologicznym, psychologicznym, pedagicznym i ekonomicznym; znaczenie ich praktyczne i stosunek do warunków ogólnych a charakteru osobniczego; pochodzenie i zasób gier w stosunku do różnego wieku; dzieje ruchu na rzecz gier i zabaw ruchowych; przerabianie praktyczne gier i zajęć; obowiązki nadzorców boiskowych oraz przewodników; urządzanie obchodów i popisów; badania i postrzeżenia, czytanie.

Z naszych książek.

641. G. Montrose Whipple Ph. D.: Manual of mental and physical tests. Baltimore, 1910, Warwick & York.

Podręcznik do czynienia badań nad młodzieżą szkolną, podaje więc metody badań antropometrycznych i sprawności cielesnej, wreszcie władz i cech umysłowych. Książka, napisana przystępnie i jasno, pożyteczną być może dla każdego, co nawet słabo włada angielskim.

642. Dr. Georges Demeny, professeur du Cours d'éducation physique de la ville de Paris, directeur du Cours supérieur de l'Université: L'education de l'effort: psychologie, physiologie. Paris, Félix Alcan (frs. 3,50).

Nowe dzieło, znanego badacza francuskiego, zajmuje się sprawą wysiłku cielesnego ze stanowiska zarówno fizyologii jak i psychologii. Autor snuje w niem ciekawe swe pomysły, które zainteresować mogą każdego, komu nie jest obcą sprawa kształcenia cielesnego.

643. Colombani: Le massage théorique et pratique. Paris, 1913. Amédée Legrand.

Ostatniemi czasy wychodzi dużo książek traktujących o miesieniu, nie wszystkie atoli czynią zadość wymaganiom w tej mierze. Autor książki niniejszej pragnie ją uczynić treściwą, co sprowadza w wielu miejscach niejasność i niedokładność.

644. Kuttner & Landois: Chirurgie der Musklen. Berlin 1913, Ferd. Enke.

Jestto zbiór prac chirurgicznych, wydanych pod kierunkiem P. v. Brunsa. Praca obejmuje wiadomości odnośne z anatomii, histologii i fizyologii mięśni i zajmuje się szczegółowo wszelkiemi zmianami i zboczeniami. Dzieło zdobią liczne illustracye.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R. Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug: Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI, VII i VIII (1910—1913) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi „RUCHU“:
Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bielizna.
P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.
„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.
F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.
Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.
Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.
M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.
Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9

Obuwie wszelakie.
St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
E. Ciborski, Krucza 20.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,

Ortopedyczne przyrządy.
Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki
A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.
M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.
ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.
F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

OGŁOSZENIA DROBNE

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za ½ kol. **14** rb., za ¼ kol. **8** rb., za ⅛ kol. rb. **5**, za 1/16 kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za ½ kol. **12** rb., za ¼ kol. **7** rb., za ⅛ kol. rb. **4**. za 1/16 kol.; rb. **2,50** za 1/32 br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr. **1¼** dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor.=**3** marki, =**3.40** fr.=¾ dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.